SAHABAT MENTAL

Edisi 3 Pandemi Juni 2020

RUNTUHKAN DINDING YANG MENGISOLASI KITA

Akhir dari Tembok Berlin

The Icarus Project

Radical Community-Based Mental Health

Support Groups Website Publications

www.theicarusproject.net

by and for people struggling with bipolar disorder and related madness

---

Benih majalah ini bebas untuk disebar. Semoga tumbuh jiwa yang unik serta memiliki otonomi atas dirinya sendiri.

Tim Redaksi **Sahabat Mental**

Menu

Meruntuhkan Dinding yang Mengisolasi Kita

Peer Support dan Mutual Aid :
Cara Meruntuhkan Dinding yang Mengisolasi Kita

Koran Paling Menarik di Jepang dari Pengucil,
oleh Pengucil : Hikikomori Shimbun

Film dan Zine

EDITORIAL

Meruntuhkan Dinding Yang Mengisolasi kita

"JIka ada dinding yang peru dihancurkan, ialah dinding dipikiran kita," Zen Rs.

Majalah Sahabat Mental kali ini sudah masuk edisi ke tiga. Kami adalah majalah yang menjadi gudang informasi kesehatan mental radikal. Headline edisi ke tiga pandemi Juni 2020 tentang meruntuhkan tembok penghalang yang mengisolasi kita.

Kesehatan Mental sangat populer dalam beberapa tahun terakhir, itu baik untuk memberikan kesadaran tentang kesehatan mental. Namun Kesehatan mental sering kali hanya jadi ajang popularitas, penokohan, bahkan hanya sebagai ajang iklan kapital. Popularitas justru membuat ruang yang aman bagi kesehatan mental jadi lahan komersil.

Saya tak ingin menyalahkan para relawan dan profesional kesehatan mental, saya hanya menyalahkan struktur kesehatan mental di bawah kapital. Kemudian pada hirarki yang tidak disadari.

Tembok bukanlah hanya bangunan yang tersusun dari batu, bata, atau adukan semen, akan tetapi dia adalah imajinasi. Sebelum tembok Cina, Berlin, Palestina, Mexico dibangun ada imajinasi yang dibangun otoritas untuk saling mencurigai dan membenci. Bata-bata demi bata imajinasi ini terus dipupuk oleh otoritas. Namun bukan berarti imajinasi kita hanya seukuran kotak suara dan statistik. Karena kita memiliki kreatifias untuk menghancurkannya.

Pelankan langkahmu kita harus mempersenjatai imajinasi dan menemukan cara meruntuhkan dinding. Mari kita coba cara dari rubrik Terapi kali ini tentang *Mutual Aid (Saling membantu) dan Support Groups (Dukungan Kelompok) untuk meruntuhkan tembok yang mengisolasi kita.*

Jika kamu mendapatkan kabar dari media Industri sekalipun tentang siapa dirimu dan apa yang kamu inginkan, itu ilusi. Seperti para Hikimori yang menghancurkan ilusi media itu dalam Rubrik Kesadaran.

Kemudian ada Rubrik Film dan Zine sebagai literasi dalam memahami kesehatan mental.

Perjalanan ini adalah untuk menuju pembubaran hirarki.

Rawat Mental !

Runtuhkan Stigma !

Menuju Bubarnya Hirarki

TERAPI

PEER SUPPORT DAN MUTUAL AID : CARA UNTUK MERUNTUHKAN DINDING YANG MENGISOLASI KITA

Mutual Aid (Saling membantu) dan Support Groups (Dukungan Kelompok) adalah cara untuk meruntuhkan tembok yang mengisolasi kita. Mindfuloccupation.org tim advokasi teman sebaya yang longgar, pekerja sosial radikal, orang-orang dari aksi komunitas medis jalanan / bodyworker, terapis, dan lainnya yang merasa tertarik untuk melakukan dukungan kesehatan mental dan emosional di sekitar gerakan Occupy / Decolonize. Mutual Aid Grups dan Ruang Mendengarkan (seperti yang digunakan oleh The Icarus Project).

Mutual Aid (Saling membantu) dan *Support Groups* (Dukungan Kelompok) adalah cara untuk meruntuhkan tembok yang mengisolasi kita. Tidak ada seorang pun dalam kelompok ini yang melebihi orang lain: saling membantu berarti kita mendengarkan dan mendukung satu sama lain sebagai komunitas yang setara, tanpa profesional atau staf bayaran untuk menentukan siapa kita. Kita masing-masing ahli dalam pengalaman kita sendiri, dan masing-masing dari kita adalah pusat dari keputusan kita - dan kita tidak sendirian.

Ketika kita berkumpul bersama dengan orang-orang yang telah melalui apa yang telah kita lalui, orang-orang yang berbagi beberapa misteri dan penderitaan yang diberi label "*mental illness* (penyakit mental)," kita menemukan peta baru melalui krisis, mempelajari alat-alat baru untuk tetap sehat dan merajut komunitas solidaritas untuk mengubah dunia. Kami menemukan sesuatu hikmah di jantung kegilaan yang berbahaya: **merawat orang lain sering kali merupakan cara terbaik untuk merawat diri sendiri.**

Ruang Mendengarkan

Ada beragam model kelompok untuk digunakan, dan kami mendorong Anda untuk bereksperimen untuk menemukan yang paling cocok untuk Anda. Namun, semua pendekatan ini memiliki prinsip esensial yang sama: menciptakan ruang untuk mendengarkan.

Di alam, keheningan, keheningan, dan langit menciptakan wadah tetap untuk hal-hal yang penting untuk muncul. Melangkahlah ke padang belantara dan Anda menemukan kesabaran yang hening dan perasaan lembut yang jarang terjadi dalam bentrokan yang ribut dan cepat dalam kehidupan kita. Budaya perusahaan yang ditekuk secara bersamaan menekan mendengarkan yang sejati dan memaksakan label, kebiasaan yang kaku, dan gagasan yang terbentuk sebelumnya. Dukungan nyata dan kepedulian berarti menghancurkan cara-cara kebiasaan berinteraksi, dan bertemu satu sama lain dalam ruang atau mendengarkan yang benar dan efektif.

Elemen kunci ruang mendengarkan

- Jangan berbicara tentang orang lain atau menyela. Jika seseorang menyela, dengan lembut minta mereka untuk berhenti. Bergiliran. Angkat tangan, atau ikutilah dengan teratur.
- Jangan terburu-buru atau memulai terlalu cepat. Ciptakan ruang yang tenang dan tanpa gangguan.
- Biarkan periode hening sementara kita menemukan apa yang harus dikatakan.
- Biarkan orang itu memutuskan kapan mereka selesai. Jangan melompat masuk. Jika waktu adalah masalah, kelompok harus memutuskan apa yang adil dan me-

naatinya.

- Jangan bereaksi atau berbicara secara otomatis. Perhatikan bagaimana reaksi Anda terhadap apa yang orang lain katakan mencerminkan pengalaman Anda sendiri, bukan orang yang berbicara. Beri diri Anda waktu untuk merespons dari suatu tempat yang terdalam.
- Minta izin sebelum memberikan saran atau menanggapi langsung apa yang dikatakan seseorang. Terkadang orang hanya ingin didengarkan.
- Ketika seseorang merespons Anda atau memberi nasihat, biarkan diri Anda mengambil apa yang bermanfaat dari pilihan yang disajikan dan tinggalkan sisanya, daripada membela diri sendiri jika Anda tidak setuju.
- Dengarkan sebagai penerima, bukan sebagai kritikus. Bayangkan perspektif dan pengalaman yang berbeda, alih-alih berasumsi mereka seperti Anda.

Fasilitasi dan Fasilitasi Diri

Dengan mengakarnya mendengarkan efektif, kelompok dapat memelihara penyembuhan dan komunitas melalui fasilitasi. Fasilitator membantu kelompok mendengarkan dengan lebih efektif, dan memberikan perhatian khusus pada keseluruhan kebutuhan dan arahan semua orang yang terlibat, bukan hanya kebutuhan individu mereka sendiri. Fasilitator harus menghindari bias, dan jika mereka terlalu terlibat dengan topik kelompok tertentu maka orang lain mungkin lebih baik dalam peran tersebut. Ini membantu ketika dua orang memfasilitasi dan ketika fasilitator merefleksikan keragaman kelompok seperti jenis kelamin, usia, dan ras. Juga baik untuk memasangkan fasilitator yang lebih berpengalaman dan kurang berpengalaman dan untuk

menawarkan orang baru kesempatan untuk belajar keterampilan fasilitator.

Yang penting, setiap orang harus mengingat kebutuhan kelompok secara keseluruhan, dan setiap orang dapat membantu kelompok melalui fasilitasi diri.

Elemen-elemen kunci fasilitasi dan fasilitasi diri

- Buat agenda atau rencana yang jelas tentang cara menghabiskan waktu bersama.
- Melacak waktu sehingga orang dapat "menyelesaikan" perasaan mereka tanpa merasa terputus atau tidak didengar. Menutup pertemuan itu sama pentingnya dengan saat dimulainya.
- Ingatkan semua orang untuk menghormati kerahasiaan. Ketika selesai informasi sensitif tidak meninggalkan ruangan.
- Periksa dengan tingkat energi dan fokus grup, dan arahkan kembali percakapan jika itu tersebar atau macet. Sarankan istirahat, latihan, permainan, atau agenda dan revisi waktu bila perlu. Jika percakapannya lamban, ajukan pertanyaan, ceritakan, atau berdiri dan lakukan peregangan. Kadang-kadang jika kelompok macet, fasilitator dapat mengajukan pertanyaan klarifikasi, membingkai ulang masalah, atau menghubungkan poin ke diskusi sebelumnya.
- Pertimbangkan untuk menggunakan pernyataan "Saya" ketika berbicara, seperti "Saya merasa" dan "Saya ingin," untuk tetap fokus pada perasaan dan kebutuhan Anda

sendiri. Berbicara tentang orang lain atau bergosip membuat fokus jauh dari pengalaman Anda sendiri.

- Mendorong mendefinisikan masalah dalam konsep "hadiah berbahaya" dan bakat misterius yang unik daripada melihat diri kita sebagai cacat atau sakit.
- Gunakan kosa kata umum dan meminimalkan jargon.
- Waspadai pola berulang dalam kehidupan masing-masing untuk mengidentifikasi akar penyebab.
- Selidiki seberapa cocok pengalaman membentuk realitas saat ini. Apakah sesuatu sejak kecil terjadi seperti ini? Dari pengalaman kerja atau sekolah awal? Masa lalu dapat membantu menjelaskan masa kini tetapi tetap fokus pada masalah saat ini.
- Merefleksikan dimensi politis dari masalah pribadi, dan membingkai ulang masalah dalam kerangka kerja masyarakat yang gila alih-alih menyalahkan orang yang menderita.
- Membuat orang bertanggung jawab atas perilaku tetapi jangan mengkritik siapa mereka sebagai manusia.
- Fokus pada hal-hal yang dapat

Dukungan nyata dan kepedulian berarti menghancurkan cara-cara kebiasaan berinteraksi, dan bertemu satu sama lain dalam ruang atau mendengarkan yang benar dan efektif.

kita kontrol dan lakukan hal-hal yang tidak dapat kita lakukan, tetapi jangan menyerah pada visi perubahan dan revolusi!

- Menjaga sikap eksperimental dan keinginan untuk mengeksplorasi perspektif dan pilihan baru.
- Pelajari apa yang memicu Anda dan cara mengatasinya. Kenali penumpukan, eskalasi, dan de-eskalasi pada masa krisis.
- Ingat bahwa kelompok itu bukan janji bahwa masalah akan diselesaikan, tetapi ruang untuk mengatasi masalah dengan aman.
- Dan akhirnya: tahu kapan harus meledak! Alam tidak selalu rapi dan teratur. Kadang-kadang percakapan liar, spontanitas, dan "melanggar semua aturan memfasilitasi" adalah persis apa yang dibutuhkan kelompok saat ini. Seorang fasilitator yang terampil dan peserta yang terampil dapat merasakan ketika kekacauan dan hiruk pikuk yang meletus menyegarkan dan sesuai dengan semangat kelompok, dan kapan harus melakukannya. Kemudian tiba saatnya untuk mengembalikan semuanya dan kembali ke struktur dasar atau bergiliran dan mendengarkan dengan seksama.

Inklusi dan Self-Determination

Kelompok-kelompok perlu bersikap ramah dan inklusif, di mana berbagai perspektif dan pilihan kehidupan dihormati dan dihormati sesuai dengan prinsip pengurangan bahaya dan *Self-Determination* (Penentuan Nasib Sendiri). Sebagai contoh, orang-orang yang menggunakan obat-obatan psikiatris dan orang-orang yang tidak meminumnya dipersilakan.

Orang-orang yang menggunakan kategori diagnosis seperti "bipolar" untuk menggambarkan diri mereka sendiri, serta orang-orang yang mendefinisikan

diri mereka secara berbeda, juga dipersilakan.

Cara membuat inklusi grup

- Undang pendatang baru untuk memperkenalkan diri jika mereka mau.
- Berlatih "meningkatkan, melangkah mundur" sehingga kita masing-masing dapat berkontribusi untuk partisipasi yang sama.
- Berikan prioritas kepada orang yang belum berbicara.
- Dorong orang yang pendiam untuk berbicara, tetapi tidak mengharuskan mereka atau menempatkan mereka di tempat.
- Berhati-hatilah untuk tidak mendominasi diskusi, berbicara dalam huruf kapital, menyatakan kembali apa yang orang lain katakan, atau berbicara untuk orang lain.
- Izinkan setiap orang untuk mendefinisikan masalah mereka seperti yang mereka inginkan. Jangan memberi label atau menghakimi orang lain.
- Jika Anda tidak setuju dengan seseorang, ajukan pertanyaan untuk memahami sudut pandang mereka dengan lebih baik. Ini bukan saatnya untuk berdebat atau mencoba meyakinkan orang lain bahwa Anda benar.
- Menghormati berbagai pandangan dan pilihan, seperti diagnosis, pengobatan, obat rekreasi, nutrisi, perawatan medis, kesehatan holistik, olahraga, kerohanian, gaya hidup, dan keputusan lainnya. Perubahan itu sulit! Orang tumbuh dengan kecepatannya sendiri, dan Anda mungkin tidak benar-benar tahu apa yang terbaik untuk orang lain, karena Anda bukan mereka.
- Mengakomodasi keterbatasan dan kebutuhan akses, seperti aksesibilitas mobilitas dan interpretasi bahasa isyarat. Waspadai bagaimana pilihan tempat mengadakan pertemuan dapat memengaruhi orang, seperti pengaturan kelembagaan seperti klinik atau pusat kesehatan yang dapat memicu ingatan menyakitkan, atau tempat-tempat dengan

zat beracun (cat baru, perabotan baru atau karpet) yang mungkin secara kimiawi sensitif terhadap orang. .

- Mengidentifikasi dan mendiskusikan bagaimana kekuasaan dan hak istimewa dimainkan dengan memahami bagaimana supremasi kulit putih, patriarki, pengkelasan, heteroseksisme, kemampuan, dan semua bentuk atau penindasan lainnya mempengaruhi kita masing-masing.
- Campur tangan dalam situasi di mana orang membuat komentar yang menindas. Fokuskan kembali pada agenda, dan ingatkan semua orang tentang perlunya keselamatan kelompok. Kenali niat di balik pilihan kata seseorang, dan beri mereka kesempatan untuk mengenali diri mereka dengan benar atau bagaimana kata-kata mereka mungkin serangan. Dapat membantu mengatakan, "Ketika saya baru saja mendengar Anda mengatakan itu, beberapa orang mungkin merasa Anda menggunakan istilah yang tidak pantas atau tidak sopan. Bisakah Anda menulis ulang pernyataan itu? "
- Ingatlah bahwa memasukkan suara yang terpinggirkan dan mengatasi penindasan membantu pembebasan semua orang.
- Ketika kita saling mendengarkan secara efektif, kita mulai memahami kebutuhan kita dan bagaimana cara mencukupinya. Contonya Kelompok Icarus dapat menjadi tempat untuk memelihara jaringan komunitas bantuan bersama dan advokasi, saling

membantu melalui krisis, menangani sistem kesehatan mental, dan belajar tentang opsi dan sumber daya baru.

Perjanjian Pertemuan

Pertemuan ini memiliki beberapa perjanjian dasar untuk memastikan inklusi, keselamatan, dan dialog terbuka:

Kami "mendengarkan seperti sekutu." Kami menghormati beragam pilihan dan perspektif, bahkan ketika kami tidak setuju, dan kami tidak menghakimi atau melumpuhkan pengalaman orang lain. Kami berusaha untuk tidak menyela. Ketika giliran kami berbicara, kami dapat meminta umpan balik dan saran dari orang lain, atau minta orang mendengarkan tanpa menanggapi. Semua tanggapan adalah semangat dukungan dan penghormatan yang positif.

Kami juga berlatih "melangkah maju, mundur." Orang yang pendiam didorong untuk berbicara, dan mereka yang banyak bicara didorong untuk memberi orang lain kesempatan. Kami mengundang orang baru untuk memperkenalkan diri jika mereka mau. Dan diam juga selalu ok.

Sebagai sebuah komunitas, kami mencoba menggunakan "visi burung hantu," kemampuan untuk mendengarkan dengan cermat pembicara sementara juga memiliki perasaan untuk kebutuhan seluruh kelompok. Ingatlah bahwa orang lain mungkin sedang menunggu untuk ber-

bicara, atau ketika kita semua mungkin perlu istirahat.

Kami menyadari bahwa mengatasi penindasan membantu pembebasan semua orang; itu adalah tanggung jawab kelompok untuk menentang rasisme, classisme, seksisme, usia, homofobia, dan bentuk prasangka lainnya. Kami saling mendidik dalam semangat solidaritas dan meminta pertanggungjawaban orang lain atas perilaku mereka tanpa mengkritik siapa mereka sebagai manusia.

Kami menghormati keyakinan spiritual, kondisi kesadaran yang berubah, dan definisi realitas yang berada di luar pandangan material utama.

Agar sejelas mungkin, kami mencoba menggunakan pernyataan “Saya” ketika berbicara dengan grup. Ini membantu kita menghindari kesalahpahaman, dan memunculkan kepercayaan dan kepekaan.

Kami berusaha memperhatikan pola berulang dalam kehidupan masing-masing, untuk mengidentifikasi akar penyebab. Kami mencoba memperhatikan tema dan peran umum yang kami mainkan bersama sebagai sebuah kelompok.

Untuk menciptakan kepercayaan kami menghormati kerahasiaan. Grup memutuskan tingkat pengungkapan dan keterbukaan di luar grup yang kita inginkan.

Ini adalah pekerjaan yang sedang berjalan. Kami membutuhkan umpan balik dan gagasan semua orang tentang cara meningkatkan upaya kami dan memperkuat kelompok kami.
Dan ketika kita bertemu, perlu diingat bahwa ada banyak orang yang berkumpul seperti ini untuk membangun jaringan dukungan masyarakat dengan visi dunia baru.

Saling Membantu

- Memastikan orang dapat membuat keputusan terbaik mereka sendiri dengan memiliki fakta kuat tentang obat yang mereka ambil, diagnosis, dan pilihan mereka. Obat-obatan psikiatris adalah racun dan memiliki bahaya besar yang tidak dibicarakan oleh perusahaan farmasi, dan label diagnostik sering menyesatkan dan melemahkan. Pada saat yang sama, kesehatan holistik tidak bekerja untuk semua orang, dan mematikan narkoba dapat berisiko. Bagikan daftar atau buku, situs web, dan artikel yang memiliki informasi yang mengoreksi kesalahan informasi umum.
- Bandingkan pengalaman dengan herbal dan kesehatan holistik, obat-obatan yang bermanfaat, dan perawatan yang berbeda.
- Bagikan saran dan pengetahuan tentang cara mengurangi dan menghentikan pengobatan dengan aman jika orang menginginkannya.
- Menyusun daftar sumber daya atau area perawatan kesehatan skala rendah / skala geser yang terbuka untuk pandangan non-arus utama atau kesehatan dan pemulihan mental: gunakan Pedoman dan daftar Penyedia Icarus.
- Membantu orang mengadvokasi diri mereka dengan dokter dan praktisi perawatan kesehatan mereka; menemani mereka membuat janji.
- Mengadvokasi orang yang memperjuangkan keadilan: mempublikasikan pelanggaran hak asasi manusia, menghubungkan orang dengan organisasi advokasi pasien, mengunjungi rumah sakit, menghubungi media area, menulis surat kepada editor.
- Menghubungkan satu sama lain dengan sumber daya bantuan hukum, perumahan, kebun masyarakat, makanan gratis, dan kebutuhan lainnya.

- Jika seseorang mengganggu atau membutuhkan banyak perhatian, pertimbangkan untuk memasangkannya dengan seseorang satu per satu, sehingga mereka bisa mendapatkan fokus yang mereka butuhkan dan anggota kelompok lainnya dapat melanjutkan.
- Mengesampingkan masalah atau konflik yang membutuhkan banyak waktu atau kelompok untuk berurusan dengan di luar kelompok. Kadang-kadang mediasi antarpribadi pada seseorang lebih baik daripada kelompok yang mencoba memecahkan masalah antara dua orang.
- Bagikan info tentang aktivisme, acara komunitas, dan rekreasi sehingga orang dapat bertemu di luar grup.
- Pelajari cara-cara untuk membantu orang ketika segala sesuatu mulai runtuh. Pertimbangkan untuk membuat rencana krisis di mana orang-orang memberi tanda peringatan dini mereka dan menggambarkan dukungan yang mereka inginkan karena jika mereka mulai masuk ke dalam krisis.

- Menghubungkan satu sama lain dengan sumber daya bantuan hukum, perumahan, kebun masyarakat, makanan gratis, dan kebutuhan lainnya.
- Jika seseorang mengganggu atau membutuhkan banyak perhatian, pertimbangkan untuk memasangkannya dengan seseorang satu per satu, sehingga mereka bisa mendapatkan fokus yang mereka butuhkan dan anggota kelompok lainnya dapat melanjutkan.
- Mengesampingkan masalah atau konflik yang membutuhkan banyak waktu atau kelompok untuk berurusan dengan di luar kelompok. Kadang-kadang mediasi antarpribadi pada seseorang lebih baik daripada kelompok yang mencoba memecahkan masalah antara dua orang.
- Bagikan info tentang aktivisme, acara komunitas, dan rekreasi sehingga orang dapat bertemu di luar grup.
- Pelajari cara-cara untuk membantu orang ketika segala sesuatu mulai runtuh. Pertimbangkan untuk membuat rencana krisis di mana orang-orang memberi tanda peringatan dini mereka dan menggambarkan dukungan yang mereka inginkan karena jika mereka mulai masuk ke dalam krisis.

Berbagai Form Peer Counseling Groups

Dengan prinsip mendengarkan sebagai fondasi, kelompok dapat mengambil banyak bentuk. Sekali seminggu, sebulan sekali? Apakah ini grup drop-in, atau apakah orang-orang berkomitmen untuk seri? Apakah ini terbuka untuk siapa saja atau apakah grup memilih anggotanya? Melihat dan belajar dari model kelompok yang berbeda dapat memberi Anda pengertian yang lebih luas tentang apa yang mungkin dan bagaimana menyusun kelompok Anda.

- Program 12-Langkah seperti *Alcoholics Anonymous.* Anggota kelompok menceritakan kisah mereka berdasarkan kebijaksanaan bersama selama bertahun-tahun dan mengikuti model tahapan atau pemulihan melalui tujuan pribadi dan spiritual tertentu. Anggota yang lebih berpengalaman melatih yang lebih baru melalui sponsor satu lawan satu. Pengatur waktu membagi waktu bicara secara merata.
- Proses Dewan (model "Tongkat Bicara"). Anggota bergiliran berbicara tentang suatu tema atau topik tanpa mengganggu atau merespons.
- *Co-Counseling Dyads* (Konseling Berpasangan): Orang-orang bergiliran dengan waktu yang sama berpasangan, di mana satu orang adalah pembicara dan yang lainnya hanya mendengarkan, kemudian mereka beralih.
- Pembagian keterampilan, berbagi sumber daya, seperti spesifik obat, spesifik holistik, atau spesifik advokat.
- Kelompok membaca / diskusi Kelompok memilih sebuah artikel atau buku untuk membahas setiap pertemuan.
- Emotional Support Groups (Kelompok Pendukung Emosional): peserta berkumpul karena mereka berbagi masalah / tema tertentu, seperti sakit kronis, menjadi veteran, atau menderita keluhan dan kehilangan.
- *Hearing Voices groups* (Kelompok-kelompok mendengarkan): Pertemuan-pertemuan kecil di seluruh Inggris dan Eropa di mana orang-orang mendiskusikan pengalaman mendengar suara-suara dan berbagi cara untuk mengatasi dalam suasana yang tidak meng-

hakimi.

Berdayakan diri Anda untuk menjelajahi berbagai opsi dan buat grup Anda cara yang paling baik untuk semua orang

NB : *Peer Counseling Groups* (Kelompok Konseling Sebaya)

Kerahasiaan

Mengungkap informasi intim membuat orang rentan. Grup membangun kepercayaan ketika kerentanan ini dihormati dan dirawat. Grup Anda harus menyetujui kebijakan kerahasiaan dan pastikan untuk mempraktikkannya.

Beberapa opsi adalah

Hanya Pengalaman Umum: Anggota dapat mendiskusikan apa yang mereka dan orang lain katakan dan lakukan dengan orang-orang di luar grup, tetapi hanya secara umum, tanpa nama, detail, atau petunjuk tentang orang atau acara tertentu. Ini adalah kebijakan umum, yang digunakan di *NYC Icarus Group* dan *Freedom Center:* ini mendukung diskusi tentang topik-topik sensitif seperti pelecehan, perilaku kriminal, dan bunuh diri sambil memungkinkan para peserta untuk mengambil apa yang mereka pelajari ke seluruh dunia.

Pengalaman Pribadi Saja: “Apa yang dikatakan di sini tetap di sini.” Ini adalah kebijakan yang lebih ketat yang digunakan untuk grup, seperti grup 12 langkah, yang berfokus secara khusus pada topik-topik sulit seperti kecanduan dan penyalahgunaan.

Full Disclosure (Pengungkapan Penuh): Peserta grup bebas untuk berbicara tentang apa pun yang terjadi dalam grup. Sementara umum untuk organisasi aktivis dan acara publik yang ingin menyampaikan berita secara bebas, pendekatan ini harus dipertimbangkan dengan cermat untuk kelompok

PSIKOLOGI ANTIFASIS

AKTION

Asumsi-asumsi psikologis tentang **kekuasaan, hierarki, kerja sama,** dan **dinamika** serupa mendasari **kritik statisme** dan **kapitalisme** dan membentuk upaya prefiguratif untuk mengubah masyarakat sehingga manusia dapat dengan mudah mencapai **otonomi** dan **mutualitas.**

KESADARAN

Koran Paling Menarik di Jepang dari Pengucil, oleh Pengucil : Hikikomori Shimbun

IBU YANG LUAR BIASA MEMBERIKAN ISYARAT TUBUH KEPADA kru kamera untuk melangkah pelan saat mereka mendekati kamar tidur putranya yang masih remaja. Terlihat gundukan sampah berjamur terletak di pintu masuknya, yang dibarikade dengan layar. Pewawancara bertanya, apakah putranya mencuci sendiri, dan ibunya menahan air mata. Setiap enam bulan sekali, dia menjawab.

Pada tahun 2002, film dokumenter *BBC "Mystery of the Missing Million"* membawa penderitaan para pengucil sosial Jepang, sang hikikomori, ke media arus utama berbahasa Inggris. Remaja yang marah bermain video game secara terpisah, malu-malu orangtua di luar kamera berbicara tentang pelecehan fisik dari keturunan mereka yang ditarik, dan laporan berita hikikomori yang sakit mental ketika penculik dan pembunuh menciptakan potret liar yang tidak seimbang dari jutaan atau lebih orang Jepang yang hidup dalam pengurungan diri (sejumlah yang mungkin dilebih-lebihkan sendiri).

Penggambaran ini berlanjut hari ini. Pada bulan Januari, bintang pop Korea Bang Yong-guk merilis hit single, "Hikikomori," di mana ia menyanyikan lagu-lagu sedih tentang kegelapan dan kesepian di sebuah ruangan yang dipenuhi kertas dan perabotan yang rusak. Sekitar waktu yang sama, BBC News merilis film dokumenter pendek tentang saudara perempuan Jepang: program rehabilitasi $ 8.000 per tahun yang mengirim pekerja sosial untuk mencoba membujuk para petapa

ひきこもりの終わり

2011年東日本大震災のちょうどひと月前まで僕は、実家の自分の部屋でひきこもりをしていた。

美術家としての再起

当事者経験を作品に

Naohiro Kimura, pendiri dan pemimpin redaksi Hikikomori Shimbun; dan satu halaman dari kertas.
NAOHIRO KIMURA / DIGUNAKAN TIDAK DENGAN IZIN

untuk keluar dari kamar mereka. Dalam film itu, saudara perempuan sewaan seperti itu memberi tahu seorang hikikomori yang mencoba mencekiknya.

Bagi banyak hikikomori, gambaran suram ini menyesatkan dan merusak diri sendiri. “*BBC* membuat kesalahan serius dalam mengirim pesan palsu ke dunia,” kata seorang hikikomori (yang tidak ingin disebutkan) melalui email. “ Hal Ini sangat berdosa.

Sebagai kelompok tertutup, hikikomori menghadapi tantangan unik ketika mencoba berbicara sendiri. Tetapi selama lebih dari dua tahun, hikikomori telah berpartisipasi dalam proyek unik untuk memperbaiki dugaan kesalahpahaman ini: surat kabar mereka sendiri. Upaya ini dapat membantu peserta keluar dari Eremitisme atau mengasingkan diri dari masyarakat.

Naohiro Kimura, 34 tahun dari Tokyo, meluncurkan *Hikikomori Shimbun* (*Berita Hikikomori*) pada November 2016, setelah menghabiskan satu dekade sebagai hikikomori, ketika ia tidak dapat mengikuti ujian masuk sekolah hukum dan sebagai gantinya untuk mengunci mereka untuk belajar. Hikikomori Shimbun, yang diterbitkan setiap

Salinan kertas cetak, Hikikomori Shimbun NAOHIRO KIMURA DIGUNAKAN TIDAK DENGAN IZIN

bulan, menampilkan profil masing-masing hikikomori dan menyediakan berita dan sumber daya untuk para pertapa dan orang tua mereka, seperti daftar acara dan kelompok pendukung yang bertujuan menyatukan kembali kelompok orang buangan ini.

Hikikomori, yang berarti ‘penarikan’, mengacu pada keadaan penarikan dari masyarakat dan kelompok orang yang mengalaminya. Istilah ini diciptakan oleh Tamaki Saitō, seorang psikiater Jepang yang memutuskan untuk menulis buku tentang kondisi tersebut pada tahun 1998, setelah satu dekade remaja lesu yang menolak untuk meninggalkan rumah atau pergi ke sekolah, dibawa ke kantornya oleh orang tua yang kebingungan. Dia menerapkan istilah ini untuk individu yang telah mengundurkan diri dari rumah mereka selama enam bulan atau lebih tetapi sedang membahas kontur kondisi tersebut, terutama apakah itu harus dilihat sebagai penyakit psikologis atau

penyakit sosial.

"Karena hikikomori dianggap memalukan, mereka tidak ingin membicarakan pengalaman mereka," tulis Kimura melalui email. "Ini memungkinkan orang tanpa pengalaman dengan hikikomori untuk secara bebas menuduh mereka. Namun, tuduhan hanya membangun prasangka di masyarakat terhadap hikikomori, dan juga mencegah mereka berhubungan kembali dengan masyarakat. Dengan penerbitan Hikikomori Shimbun, ia berharap untuk meningkatkan pemahaman kelompok ini dan mempromosikan empati antara hikikomori, pengasuh mereka dan masyarakat Jepang.

Pada bulan-bulan awal peluncurannya, Kimura melakukan perjalanan ke seluruh Jepang untuk mempromosikan surat kabar dan menjual 6.000 kopi dalam waktu enam bulan. Tim asli, yang terdiri dari 15 karyawan, sekarang memiliki lebih dari 100 sukarelawan yang menyediakan artikel dan dukungan editorial. Hampir semua dari mereka adalah hikikomori sekarang atau sebelumnya, dan salah satu sukarelawan pertama adalah seorang pria yang telah hikikomori selama 30 tahun. Artikel ini, yang telah diterbitkan secara digital, juga memiliki versi cetak yang dijual seharga ¥ 500 ($ 4,50). Penjualan versi cetak, dikombinasikan dengan tabungan Kimura sendiri, akan menutupi biaya operasional. Sekitar

Karena hikikomori dianggap memalukan, mereka tidak ingin membicarakan pengalaman mereka

sebulan sekali, ia mengadakan pertemuan editorial di apartemennya untuk merencanakan dan membahas masalah-masalah masa depan.

"Saya suka hikikomori mencoba berbicara sendiri, dan saya pikir itu sangat penting bagi mereka untuk melakukan itu," kata Sachiko Horiguchi, seorang antropolog dan profesor di Temple University Campus di Jepang, "Saya tidak begitu yakin dengan dampak aktual yang mereka miliki dalam masyarakat arus utama. Saya tidak yakin seberapa populer atau membaca surat kabar itu," tambahahnya.

Kakak-Kakak sewaan Jepang adalah program $ 8.000 per tahun yang mengirim pekerja sosial untuk memikat para pertapa keluar dari kamar mereka.

Pelaporan yang sensasional dan terkadang tidak akurat.

Misi utama Hikikomori Shimbun adalah untuk memberikan alternatif, perspektif orang dalam untuk pelaporan yang sensasional dan terkadang tidak akurat. Ketika liputan media secara luas menyatakan bahwa hikikomori adalah fenomena unik pria, *Hikikomori Shimbun* meruntuhkan narasi itu dengan menyoroti

masalah khusus tentang hikikomori wanita. Ketika pemerintah merilis survei yang mengatakan ada 540.000 hikikomori antara usia 15 dan 40, Hikikomori Shimbun melakukan serangkaian pertapa usia pertengahan dan penuaan, sebuah demografi yang diabaikan dalam survei. Agustus lalu, kabinet Jepang mengumumkan akan menyelidiki penuaan hikikomori.

Pembicaraan penting tentang hikikomori adalah mengapa begitu banyak orang Jepang mengasingkan diri dan bagaimana mereka dapat merehabilitasi para pertapa dalam jangka panjang. Kimura menulis melalui email bahwa sangat penting baginya bahwa ibunya mencari bantuan dari Tamaki Saitō, daripada mengabaikan gejala hikikomori-nya seperti yang dilakukan ayahnya. Namun Horiguchi dan Kimura menentang pengobatan yang berlebihan dari hikikomori, yang mereka katakan menyederhanakan masalah dengan terlalu mudah dan menjadikan hikikomori sebagai penyakit mental.

Sebaliknya, mereka menganjurkan pentingnya mempertimbangkan berbagai faktor sosiologis, termasuk tekanan keluarga untuk berhasil dan praktik pasar tenaga kerja yang bertambah atau tidak disesuaikan dengan hikikomori yang telah berada di luar tenaga kerja. Bullying di sekolah dan tekanan dari orang tua untuk berhasil adalah faktor tambahan. Sementara internet hikikomori menawarkan beberapa kemiripan kontak sosial, internet juga dipandang sebagai enabler, yang memungkinkan orang dewasa muda untuk melarikan diri ke dunia virtual video game.

“Saya pikir argumen yang menyatakan bahwa hikikomori adalah korban pertarungan argumen yang menunjukkan bahwa mereka adalah orang-orang malas yang tidak memenuhi tanggung jawab sosial mereka, bahwa masyarakat tidak perlu

membantu mereka, selalu bersaing satu sama lain," kata Horiguchi. Dalam penelitiannya, ia telah menemukan bahwa mayoritas hikikomori yang diwakili dalam wacana adalah kelas menengah ke atas, karena mereka memiliki sarana untuk mencari dukungan, dan juga dapat pergi tanpa penghasilan selama bertahun-tahun.

Anne Allison, seorang antropolog budaya di Duke University, menulis tentang masalah Jepang tentang muenshakai atau "masyarakat tanpa hubungan," sebuah kata yang mencakup isolasi dan hubungan sosial yang terputus. Meskipun Jepang memiliki istilah untuk ini, masyarakat yang terputus tidak unik untuk Jepang. Juga fenomena hikikomori, kata Horiguchi. Antropolog telah bekerja sama dengan psikolog, sosiolog, dan antropolog Perancis untuk menerapkan pemahaman para ahli tentang hikikomori pada kasus-kasus serupa di Prancis. Penelitian telah menemukan kasus hikikomori di Korea Selatan, Spanyol, dan Amerika Serikat. Selain itu, *Hikikomori Shimbun* diterjemahkan ke dalam bahasa Italia, yang menunjukkan minat dan pembaca.

Masalah hikikomori di Jepang cukup banyak sehingga industri rehabilitasi yang kuat telah muncul. Namun, Kimura mengatakan banyak organisasi adalah tentara bayaran yang mengambil keuntungan dari kelompok rentan ini dan orang tua mereka. *NHK*, organisasi media nasional Jepang, menerbitkan cerita Investigsi tahun 2017 tentang agensi yang mengenakan biaya lebih dari $ 51.000 untuk masa tinggal tiga bulan di hikikomori lainnya. Laporan itu menyebutkan hikikomori yang melarikan diri dari fasilitas seperti itu setelah disiksa secara fisik dan menolak makanan. Ada lebih dari 400 pusat rehabilitasi di Jepang saat ini.

Pemimpin redaksi Shimbun membutuhkan pendekatan beragam segi untuk rehabilitasi, sebuah metode yang menggabungkan terapi kelompok keluarga dengan program-program yang menyediakan rehabilitasi strategis, seperti pekerjaan, pendidikan, dan pelatihan kejuruan, untuk membawa pengulangan

ini ke dalam flip. Tetapi pendekatan bersama untuk hikikomori sangat kurang, tulisnya. Namun, menurut Horiguchi, pedoman yang disetujui negara Jepang menyediakan model rehabilitasi tiga langkah yang identik dari Hōmon (dukungan kunjungan), ibasho ("tempat untuk menjadi" / ruang komunitas) dan shūrō (dukungan pekerjaan).

Kerja keras Kimura adalah salah satu dari sedikit cara di mana hikikomori sendiri secara proaktif berpartisipasi dalam berhubungan dengan dunia luar, meskipun melalui media penulisan. Dengan memberi tahu hikikomori lain apa yang sedang mereka alami, Kimura berharap para penulisnya akan menyadari bahwa mereka membantu ratusan ribu hikikomori yang diam, dan bahwa karya mereka memiliki nilai.

Dalam sebuah wawancara dengan *NHK World,* Kimura menyatakan kegembiraan bahwa beberapa anggota stafnya telah menggunakan pekerjaan mereka di koran untuk secara bertahap keluar dari penarikan. Beberapa memanfaatkan pengalaman mereka di *Hikikomori Shimbun* untuk mencari pekerjaan lebih lanjut. "Salah satu dari mereka bahkan menjadi jurnalis!" kata Kimura, berseri-seri.

Alih Bahasa Ilham Lazuardi. **Dari** https://www.atlasobscura.com/articles/japanese-men-who-dont-leave-home tahun 2020.

1面 ひきこもり新聞 No.9 2018年 5月号 特集「 親子の溝 」

ひきこもり新聞

現代美術家 渡辺 篤

当事者性に触れる価値とは

他者の痛みを聴く

ひきこもることで、親子関係が難しくなることがあります。言い争いや会話の無い生活。どうしても分かり合えないという悩みを抱えている当事者や親御さんは多いのではないでしょうか。

すれ違いによって生まれてしまった「親子の溝」をどう乗り越えたらいいのか。そのヒントは、ひきこもりから抜け出した当事者たちの経験の中にあるような気がします。

激しくぶつかり合い、命を削るような体験から生まれた言葉。親と子の双方が真剣に生き抜いた物語。特集「親子の溝」では、家族の再生を取り上げます。

芸大合格と鬱

（文・渡辺 篤）

私は現代美術家をしています。幼い頃から絵を描くことが大好きで、4年の浪人の末、東京芸術大学の油絵の専攻に入学しました。大学在学中にうつ病にかかり、2年間休学もしました。美術家として生きていくプレッシャーなど多くのストレスが原因でした。ひどい時は、"死にたい、死にたい"と考えていました。うつは大学時代を含む20代の間10年間続きました。

Naohiro Kimura, pendiri dan pemimpin redaksi Hikikomori Shimbun; dan satu halaman dari kertas. NAOHIRO KIMURA / DIGUNAKAN TIDAK DENGAN IZIN

JIKA KAMU MERASA LELAH, TAK APA-APA

JIKA KAMU MERASA PESIMIS, TAK APA-APA

JIKA KAMU MERASA SEDIH, TAK APA-APA

JIKA KAMU MERASA MARAH, TAK APA-APA

JIKA KAMU MERASA BOSAN, TAK APA-APA

JIKA KAMU MERASA SAKIT,TAK APA-APA

JIKA KAMU MERASA IMPLUSIF, TAK APA-APA

JIKA KAMU MERASA STRESS, TAK APA-APA

JIKA KAMU MERASA NGGK BISA FOKUS, TAK APA-APA

JIKA KAMU MERASA NGGK BERHARGA, TAK APA-APA

JIKA KAMU MERASA MERASA GAGAL, TAK APA-APA

JIKA KAMU MERASA MERASA SALAH, TAK APA-APA

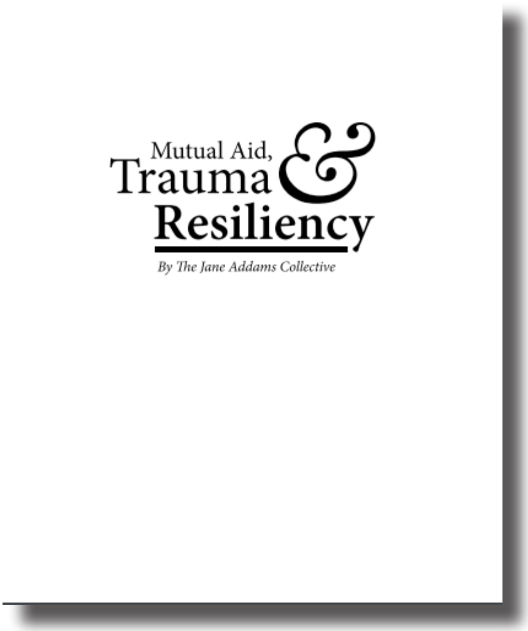
JIKA KAMU MERASA MERASA DIKIANATI, TAK APA-APA

JIKA KAMU MERASA MERASA DIBOHONGI, TAK APA-APA

Tulislah dan Lanjutkan Sendiri...

TAK APA-APA, PERASAANMU VALID

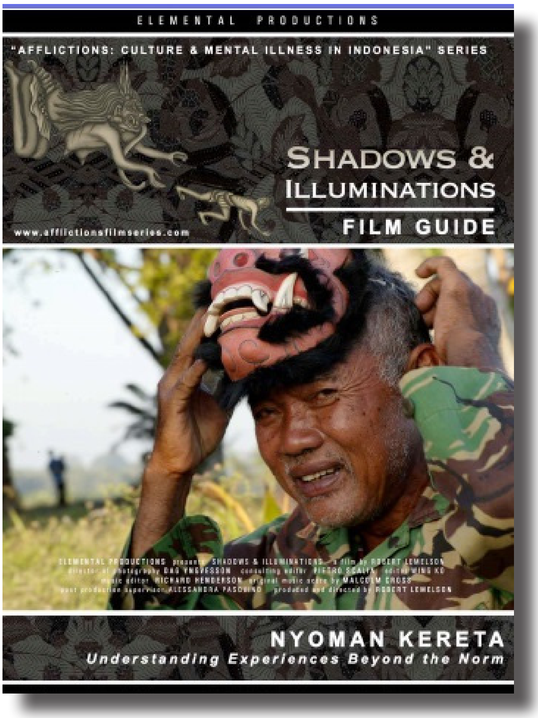
FILM / ZINE



Mutual Aid, Trauma & Resiliency

Tahun terbit : 2018
Jumlah halaman : 38 hlm
Dapatkan diunduh :
Janeaddamscollective.files.wordpress.com

Ini adalah alat untuk memandu praktik terbaik dalam menanggapi trauma jangka pendek dan jangka panjang. Kami mengkonseptualisasikan praktik-praktik ini sebagai alat untuk membangun ketahanan emosional bagi individu dan masyarakat.



Shadows and Illuminations

Tahun terbit : 1909
Durasi : 34:36 Menit
Dapat dilihat :
www. 19651966perpustakaanonline.wordpress.com

Terlihat pada sejarah Nyoman Kereta tentang trauma dan kehilangan selama pembunuhan massal yang diilhami secara politik yang melanda Indonesia pada tahun 1965-66, penyakitnya yang sudah berlangsung lama akibat keracunan pestisida, dan perawatannya oleh tabib tradisional. Film ini menggambarkan bagaimana cinta dan dukungan istrinya telah meringankan rasa sakitnya dan membantunya menemukan kedamaian dalam hidup .

JIKA KITA
MENGORBANKAN
SESUATU
BERKORBANLAH
UNTUK DIRI
KITA SENDIRI